

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 38 (1960)

Heft: 3

Artikel: Alt werden - Alt sein

Autor: A.L.V

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722411>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

tiefste Mitmenschlichkeit. Dies war vom ganzen Kurs das eindrücklichste und nachhaltigste Erlebnis.

Ueberhaupt spielt die Umrahmung eines Nachmittages eine ebenso grosse Rolle wie die Gestaltung der im Programm vorgesehenen Themen. Die gegenseitige Begrüssung zum Anfang trägt einen regelrechten Zauber der Freude in sich. Wie glücklich ist man, sich wieder zu sehen, die warme Hand des andern zu spüren und in seine Augen blicken zu können. Auch das spielerische Turnen, die Tiefatemübungen, das Gelächter, das ausgelöst wird durch humvorvolle Bemerkungen während des Turnens, dienen der Lockerung des allzugrossen Lebensernstes.

Im Juni durften wir die grosse, berühmte Mosaikhalle im Park von Herrn Balthasar Reinhart besichtigen; anschliessend an den Kunstgenuss versammelten wir uns in der «Chässtube» zu fröhlichem «Chäschüechlischmaus».

Herr Dr. Hans Kriesi aus Frauenfeld las uns nachher einige Gedichte vor aus seinem Büchlein «Wir älteren Leute». Er sprach damit unseren eigenen, verschütteten Humor an und schenkte uns einige schöne Gedichte der Besinnlichkeit. Seine lebendige Persönlichkeit gab uns ein Bild vom heiteren Alter. Wir sind ihm dankbar dafür.

Zum Schluss dieses Berichtes über unseren Alterskurs, dessen Durchführung wir der Leitung der Elternschule Winterthur verdanken, möchte ich sagen, dass eine heitere und wärmende Abendsonne unsere Zusammenkünfte überstrahlte.

L. Hardmeier (Winterthur)

Alt werden — Alt sein

Von dem leider im vergangenen Frühjahr verstorbenen Professor Heinrich Hanselmann darf wohl gesagt werden, dass sein ganzes Wirken darauf ausgerichtet war, den Mitmenschen seiner Generation und ganz besonders den Jungen in ihren Lebensnöten hilfreich beizustehen. Es genügte ihm nicht, die Früchte seines Wissens und seiner Erfahrung einem beschränkten Kreis von Studenten mitzuteilen; es lag ihm daran, unmittelbar den vielen Zeitgenossen, die ihren seelischen Konflikten ratlos gegenüberstanden, zu helfen. In zahlreichen Büchern, wir nennen nur sein Elternlexikon, vermittelte er in einfacher, volkstümlicher Sprache

wertvolle Aufklärung über die mannigfachen Probleme des Erziehens. In unzähligen Artikeln in Zeitungen und Zeitschriften fanden Menschen in den verschiedensten Lebenslagen hilfreiche Belehrung und Ermutigung. Er zeigte, wie es auch in den schwierigsten Situationen immer noch einen Ausweg geben kann. Professor Hanselmann hatte sich vor einigen Jahren in den Tessin zurückgezogen. In seinem Ruhestand ist er aber nicht müssig geblieben: wie hätte das bei ihm anders sein können? Sein Altwerden brachte ihm eine neue Aufgabe, deren Frucht ein Büchlein ist: «Alt werden. Alt sein», Rotapfel Verlag, Zürich. Das Büchlein erschien kurze Zeit vor seinem Tode, es ist sein Vermächtnis an seine alternden und alten Mitmenschen. Es konnte nicht früher geschrieben werden; denn das Alter kann nur der wirklich verstehen, der selbst in diese Lebensphase eingetreten ist. Wie in allen seinen Schriften gelang es Professor Hanselmann mit seinen Lesern in einen freundlichen, vertraulichen Kontakt zu kommen. «Wenn ich in dieser Schrift nun öfters «per Du» rede, so möchte ich gleich eingangs alle freundlichen Leserinnen und Leser um Entschuldigung bitten. Wer sich über diese familiäre Anrede ein wenig ärgern sollte, möge versöhnlich zur Kenntnis nehmen, dass ich mit diesem «Du» vor allem mich selbst meine. Ich will und darf nicht verschweigen, dass ich, wie jeder alternde Mensch, eine solche Zwiesprache mit mir selbst oft recht nötig habe.» Wer so aufrichtig und bescheiden von sich schreibt, dem vertraut man sich gerne an, auch wenn es auf dem Lebensweg dunkel wird. Hanselmann ist aber weder Pessimist noch Menschenverächter, er ist Optimist, aber nicht aus Selbstdäuschung, sein Optimist ist begründet in seiner Nächstenliebe. Goethe sagte: «Keine Kunst ist's alt zu werden, es ist Kunst, es zu ertragen.» Hanselmann möchte uns helfen, wie man diese Kunst erlangt. «Wir wissen, dass niemand, kein Arzt, kein Seelsorger und kein anderer liebender Fürsorger, uns das Altsein abnehmen kann. Wir selbst, jeder innert seinen Möglichkeiten und Grenzen, müssen heute und hier alt sein. Vor dieser Tatsache dürfen wir uns nicht fürchten und uns nicht in irgendeine Selbstdäuschung flüchten. Wir lehnen aber auch ab, alle Versuche anderer, und wären sie auch noch so gut gemeint, uns hinwegtäuschen zu wollen über die Wahrheit der Tatsache: wir sind alt! Wir wollen uns mit dieser Tatsache nicht ‚abfinden‘ wie mit einem unkorrigerbaren Verhängnis, sondern wir wollen am und im Altsein die rechte Freude haben.» Unser Ver-

fasser erblickt schon in der Gemeinsamkeit der Alten einen ermutigenden Umstand. «So mag uns Alternde das Band der Mifreude und des Mitleides verbinden. Wir wollen jetzt gemeinsam wandern, nachdem wir, jeder auf seine Weise, die Strasse der uns einst auferlegten Pflichten unser bisheriges Leben lang abgestampft haben. Wir wollen uns verzeihen, wenn wir in unseren „besten Jahren“ nicht immer freundlich gegeneinander waren. Jetzt aber versöhnt uns ein gleiches Schicksal, das uns versöhnlich unter uns machen möge, ohne Hass, Missgunst, Eitelkeit und Angst.»

Und was kann zur Freude im Altsein beitragen? Der Verfasser schreibt: «Das Altsein beschenkt uns mit einer herrlichen Gabe, die uns seit unserer frohen Kindheit abhanden gekommen ist, auch durch eigene Schuld: Zeit, freie Zeit! Wir haben sie einst verloren durch hetzende Pflichten von aussen her oder durch Zeit-Vertreib, aus ängstlicher Flucht vor dem eigenen Ich. Darum sind wir als alte Leute oft nicht mehr fähig, die gegenwärtige Stunde ohne Gewissenisse voll auszuweiten... Noch haben viele nicht erkannt, dass die andauernde Vielgeschäftigkeit der Jungen meistens nur eine unterbewusste Flucht ist aus einer Gegenwart, die so viele erwachsene Menschen im Grunde genommen fürchten... Jetzt aber haben wir Zeit! Wonach wir uns während unseres Berufs- und Gesellschaftslebens heimlich in manchen guten Stunden so sehr gesehnt haben: Zeit für uns! Nun ist sie mit ihrer ganzen Fülle zu uns gekommen. Dieser Reichtum kommt für viele Pensionierte so plötzlich, so überraschend, dass sie darob erschrecken und ängstlich fragen: „Was fange ich nur mit dieser vielen freien Zeit an?“»

Hanselmann bietet uns keine billigen Rezepte an. Er bleibt gesunder Realist. Hören wir, was er z. B. über das Eheleben im Alter schreibt: «Hast du heute noch deinen Ehegatten? Hast du den Segen einer guten Ehe schon vor dem Altwerden erleben dürfen, dann wirst du im Alter erkennen und erfühlen: „Je länger, je lieber!“ Wenn du aber im Alter mit deiner Frau und du mit deinem Mann ab und zu uneins wirst, so übertrage die Schuld daran nicht falsch. Denn nicht nur dein Ehegatte ist alt geworden, sondern auch du. Nie altern zwei verschiedene Menschen auf gleiche Weise. Wenn man sich nicht mehr versteht, so beruht dies auf Gegenseitigkeit; denn beide sind schuld. Wenn jeder Recht haben will, wird das Rechte nie gefunden werden. Das Geheimnis alles Glückes besteht auch für die alten Men-

schen: Mach' andere glücklich, und du wirst selbst glücklich werden! Wenn wahr ist, was ein griechischer Philosoph vor mehr als zweitausend Jahren gesagt hat: „Der Streit ist der Vater aller Dinge“ — und es ist auch heute noch wahr —, so wollte er nur sagen, das aus Gleichem immer nur Gleiches entsteht. Wo alle das Gleiche denken, fühlen und wollen, kann nie Neues werden. Das gilt auch von allen ehelichen Auseinandersetzungen; sie machen das Eheleben täglich neu. Streit muss ja nicht Grobheit in der Form sein, darf nicht in Gewalt und Rohheit ausarten, sondern soll mit Heiterkeit und Ritterlichkeit geführt werden. Darum dürfen die alten Leute nicht darüber unglücklich und verdrossen werden, dass sie nicht immer gleicher Meinung sind. Sie sollen der vollen und festen Ueberzeugung sein, dass sie in ihren Auseinandersetzungen auf dem beglückenden Wege sind, miteinander das Wahre, Gute und Schöne zu finden.»

Wie praktisch und richtig ist es, wenn der Verfasser die Alten auf die Wirklichkeit einer Tagesordnung aufmerksam macht: «Wichtig ist, dass wir auch in unseren alten Tagen täglich und stündlich etwas vorhaben oder uns vornehmen ... Der altgewordene Mensch tut gut daran, sich selber Pflichten zu setzen für jede kommende Stunde, für jeden kommenden Tag.»

In einem besonderen Kapitel geht Hanselmann auf die Fragen des Sterbens und des Todes ein, Fragen, die jeden alten Menschen irgendwie beschäftigen, von denen man aber nicht gerne spricht. Er wendet sich dabei an die gottgläubigen und ungläubigen Menschen und er findet für beide das richtige Wort. Er kennt eben die wirklichen Bedürfnisse der Alten. Darum weicht er auch keineswegs den letzten grossen Fragen aus und er sucht dabei die lebensnahe, befreiende Antwort. Aus jeder Zeile spürt man, wie sehr er selbst innerlich an diesen Fragen beteiligt ist. Diese Schrift wird ihren Weg machen und ihren Zweck erfüllen, weil der Leser spürt: Hier schreibt ein Mann, der das Altwerden an sich selbst erlernt hat. Und wie köstlich und vertrauensvoll heisst es am Schluss: «Nun ist es soweit, dass wir, lieber alternder Mann, liebe alternde Frau, voneinander Abschied nehmen müssen. Wir wollen versöhnlich einander die Hand reichen und uns sagen: Du auch? Auch du? Ich danke dir, dass du meine Worte lesen mochtest. Wo sie dir wehe taten, wirf sie auf mich zurück. Denn, wenn ich «du» zu sagen gewagt habe, habe ich mich — auch mich selbst — gemeint und darum auch mich selbst getroffen. Niemand kann uns das Altsein ab-

nehmen, auch unser liebster Nächster nicht. Der aber ist unser Feind, der uns sagt: „Du siehst noch jung aus! Dir merkt deine Jahre niemand an!“ Er will uns täuschen, weil er in der Selbsttäuschung selbst lebt.

Wer es gut mit den alten Menschen meint, kann bestenfalls den Finger heben und auf Wegweiser hinzeigen, die jeden Menschen mahnen. Gehen aber muss jeder alte Mensch seinen Weg selbst! Dies allein ist die Wahrheit, und so spricht die Nächstenliebe. Wer ihn anders belehren will, meint es nicht gut mit den Alten.»

Professor Hanselmann meinte es gut mit den Menschen während seines ganzen Lebens, und zwar mit den Jungen und mit den Alten. Kein alter Mensch wird es bereuen, wenn er sich diesem Mahner anvertraut.

A.L.V.

Bücherecke

Bourlière, F.: «*Sénescence et Sénilité*». Paris, G. Doin & Co.

Zu beziehen durch Librairie Centrale et Universitaire Lausanne. Verfasser ist wohl der bedeutendste französische Altersforscher auf dem biologischen und medizinischen Gebiet. Er vermittelt uns in klarer Weise die bis heute gewonnenen Erkenntnisse über die morphologischen Veränderungen und funktionellen Wandlungen, die sich beim Menschen — beim einen früher, beim andern später — im Verlauf der Jahre einstellen. Die ersten Anfänge des Altersvorgangs sind schon nach Abschluss des Wachstums, ja noch früher festzustellen. Wenn auch diese Vorgänge naturgegeben und nicht umkehrbar sind, so dürfen wir uns doch nicht einem sterilen Pessimismus hingeben. In erster Linie ist auf die Bedeutung einer entsprechenden Ernährung hinzuweisen, die bei der Entstehung der Arterienverkalkung eine grosse Rolle spielt. Dann kommt es darauf an, wie sich der Mensch mit zunehmenden Jahren seiner Umgebung anzupassen vermag.